

平成 23 年度 川崎市健康意識実態調査結果 概要版

川崎市

調査の概要

■調査の対象者	川崎市在住の満20歳以上の男女個人	■標本数	3,500 標本
		■有効回収数	1,702 人 (有効回収率 48.6%)
■標本の抽出	住民基本台帳及び外国人登録原票からの層化二段無作為抽出	■調査方法	郵送配布・郵送回収・はがき督促1回
		■調査期間	平成23年9月16日(金)～10月3日(月)

回答者の属性

■性別

	件数	構成比	構成比 (無回答除)
男性	763	44.8%	45.9%
女性	900	52.9%	54.1%
無回答	39	2.3%	
全体 (%ベース)	1,702	100%	1,663

■居住区

	件数	構成比	構成比 (無回答除)
川崎区	230	13.5%	13.9%
幸区	233	13.7%	14.1%
中原区	227	13.3%	13.7%
高津区	231	13.6%	13.9%
宮前区	249	14.6%	15.0%
多摩区	241	14.2%	14.6%
麻生区	245	14.4%	14.8%
無回答	46	2.7%	
全体 (%ベース)	1,702	100	1,656

■年代 (性別)

	全体		男性		女性		無回答	
	件数	構成比	件数	構成比	件数	構成比	件数	構成比
20歳代	158	9.3%	55	7.2%	103	11.4%	—	—
30歳代	331	19.4%	143	18.7%	188	20.9%	—	—
40歳代	313	18.4%	137	18.0%	176	19.6%	—	—
50歳代	249	14.6%	129	16.9%	117	13.0%	3	7.7%
60歳代	361	21.2%	180	23.6%	178	19.8%	3	7.7%
70歳代以上	257	15.1%	119	15.6%	135	15.0%	3	7.7%
無回答	33	1.9%	—	—	3	0.3%	30	76.9%
全体 (%ベース)	1,702	100	763	100	900	100	39	100

1 栄養・食生活

[朝食の摂取]

朝食を「毎日食べる」人は7割台半ば。「食べない」人は1割未満。
 男性の20～40歳代、女性の20歳代で「食べない」の割合が多い。

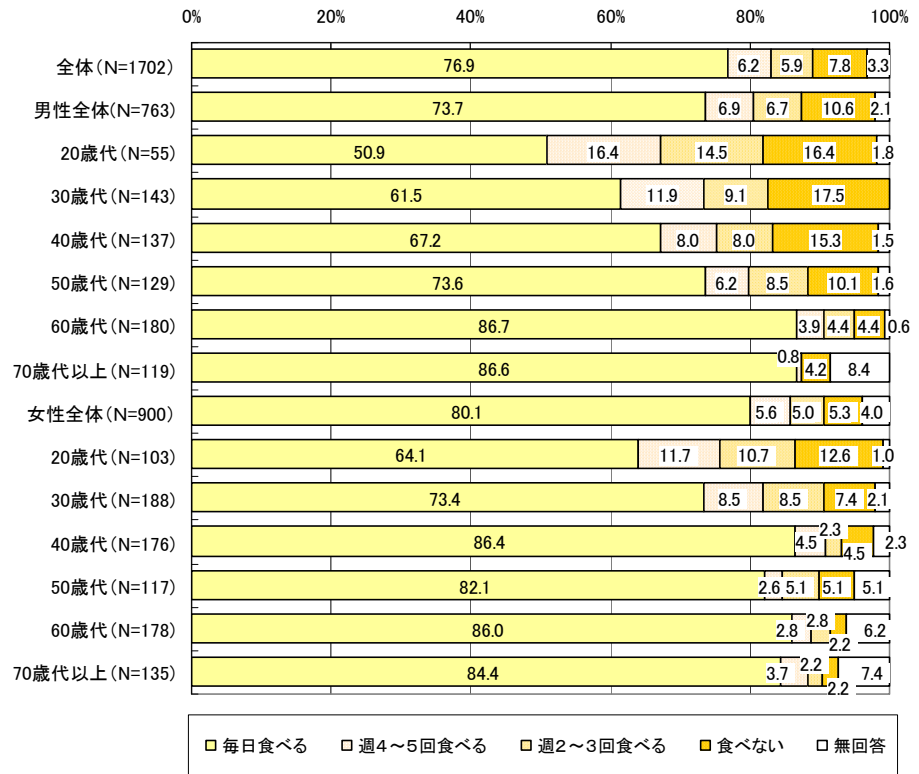


図 朝食の摂取 (性別・年齢別)

[朝食を食べなくなった時期]

朝食欠食のある人に、朝食を食べなくなった時期を聞いたところ、「20～29歳から」が約3割と最も多い。また、朝食欠食のある人のうち、高校卒業までに食べなくなった人が約4割である。

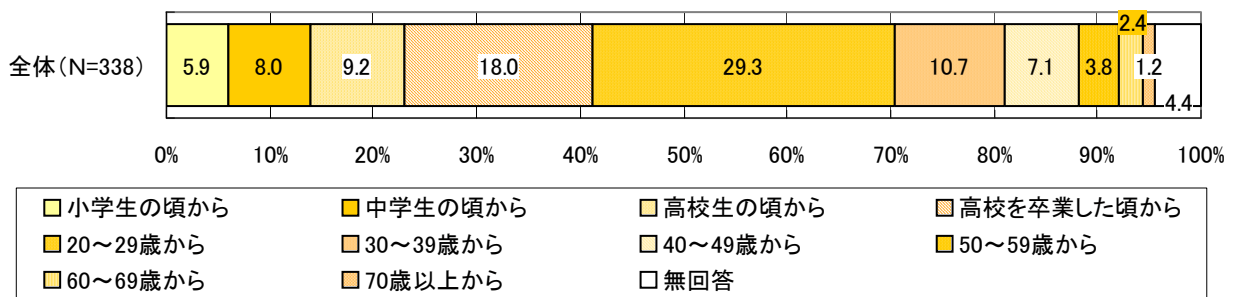


図 朝食を食べなくなった時期

[主食・副菜・主菜の不足の有無]

主食、副菜、主菜を揃えて食べている割合は、朝食で約4割、昼食で約6割、夕食では約8割となっている。不足しているものは、各食、「副菜」が最も多い。

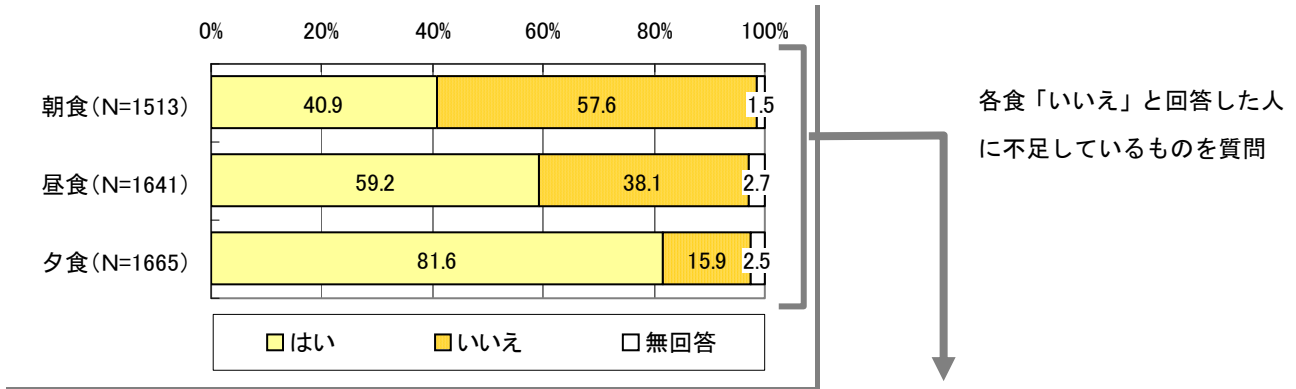


図 主食・副菜・主菜をそろえて食べているか

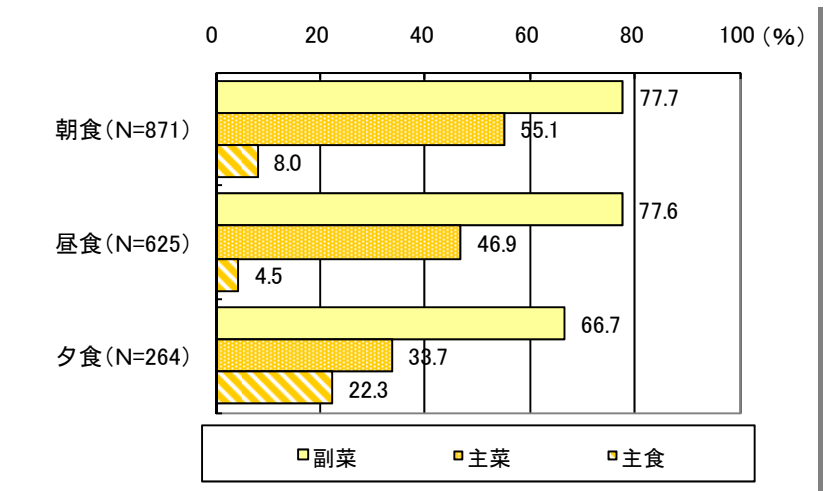


図 不足しているもの

[家族や友人などと一緒に食事をするか]

毎日家族揃って食事をする人は4割前半、「ほとんどない」人は1割後半となっている。また、友人などとの食事は「ほとんどない」が過半数である。

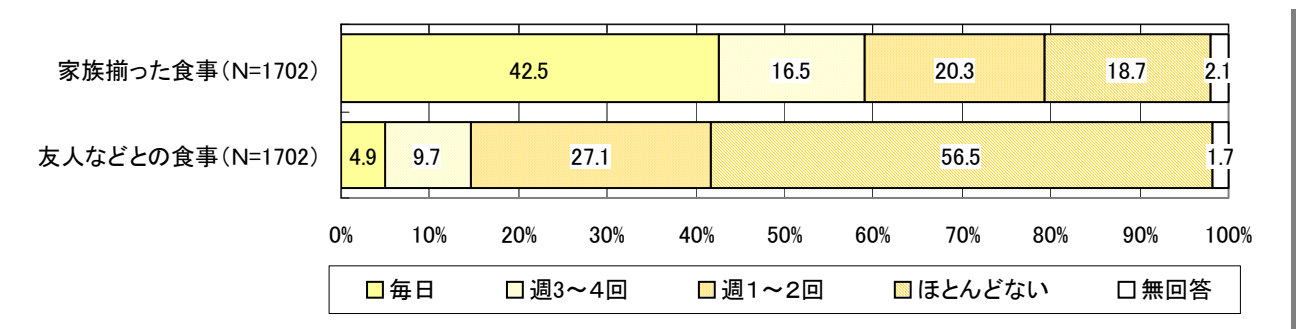


図 家族や友人などとの共食の有無

[自分の適切な食事内容・量を知っているか]

自分の適切な食事内容・量を知っている人は約7割であり、性別では、女性の方が知っている人が比較的多い。

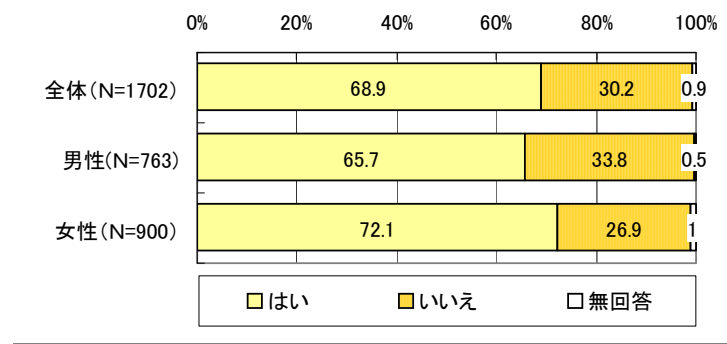


図 適切な食事内容・量の知識 (性別)

2 BMI・体重について

[BMI (肥満指数)]

「標準」(18.5~25.0未満)は約7割、「肥満」(25.0以上)が1割台後半である。

性別・年齢別では、男性の40歳代、50歳代で「肥満」が3割前後、女性では、20歳代、30歳代で「やせ」が1割台後半と、それぞれ多くなっている。

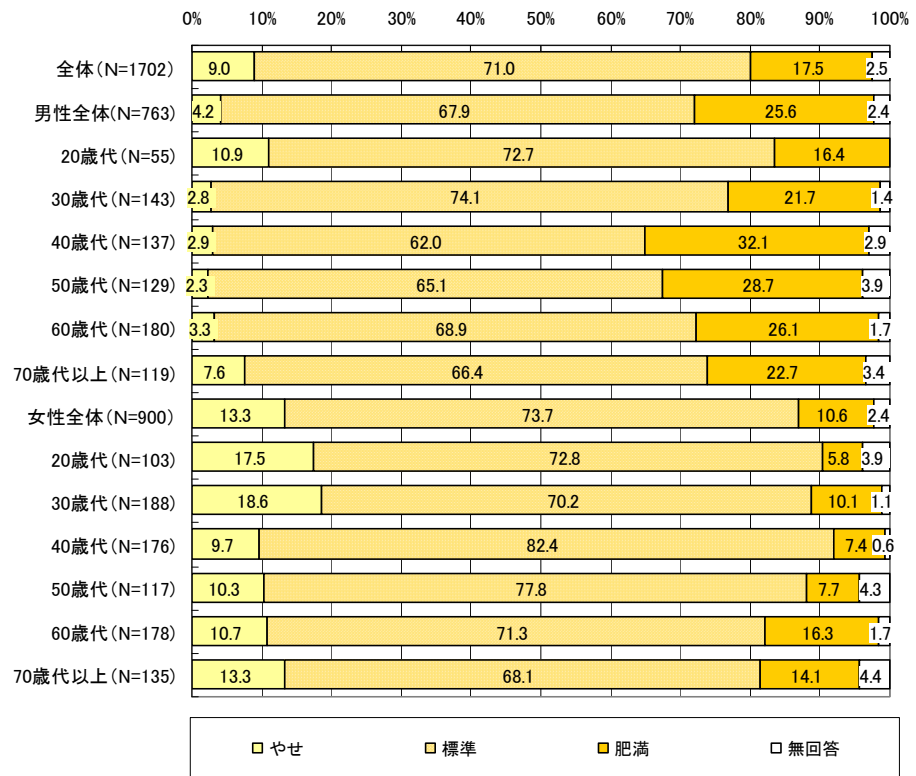


図 肥満度 (BMI) (性別・年齢別)

[体重を定期的に測定しているか]

体重を定期的に測定している人は6割台後半である。

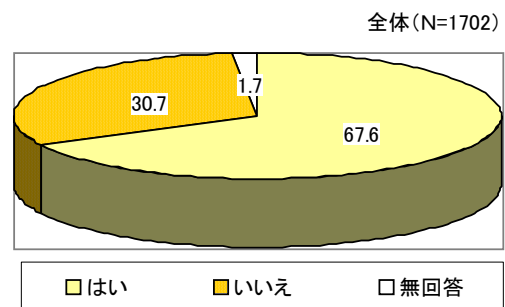


図 定期的な体重測定

3 身体活動・運動

【意識的な運動の有無】

「習慣的にしている」、「時々している」の合計は、5割前半。年齢が高くなるにつれて「習慣的にしている」の割合が高くなる。

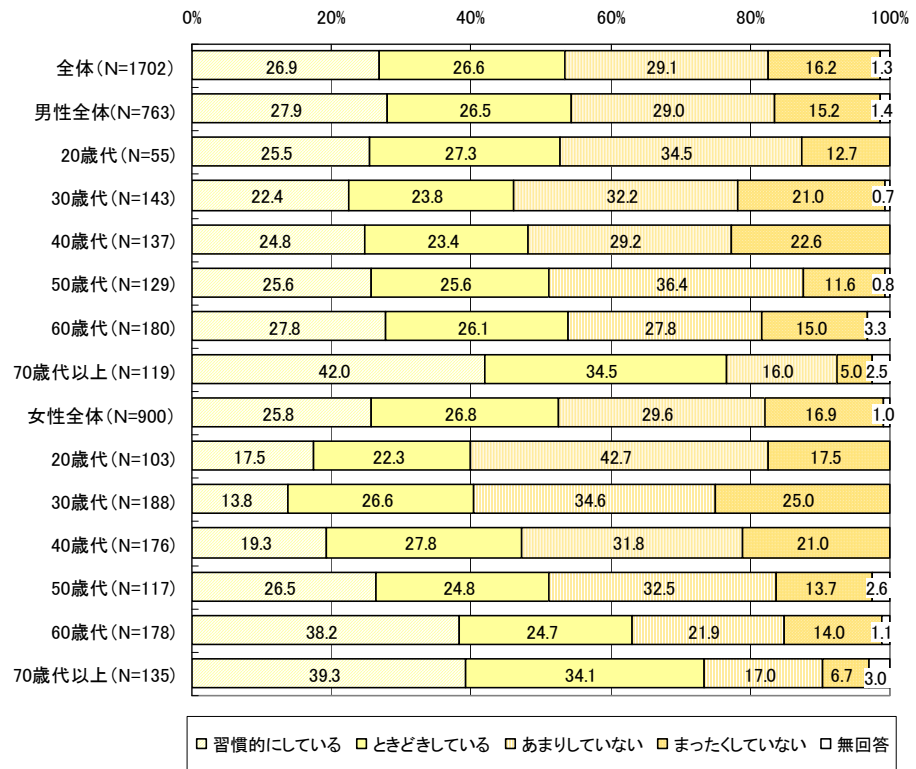


図 日頃から意識的に運動をしているか（性別・年齢別）

【運動習慣の有無、習慣のない理由】

1回30分以上の運動を週2日程度、1年以上実践している人は約3割。運動習慣のない人のしない（できない）理由は、「時間がない」が4割後半、「面倒だから」が3割台半ば。

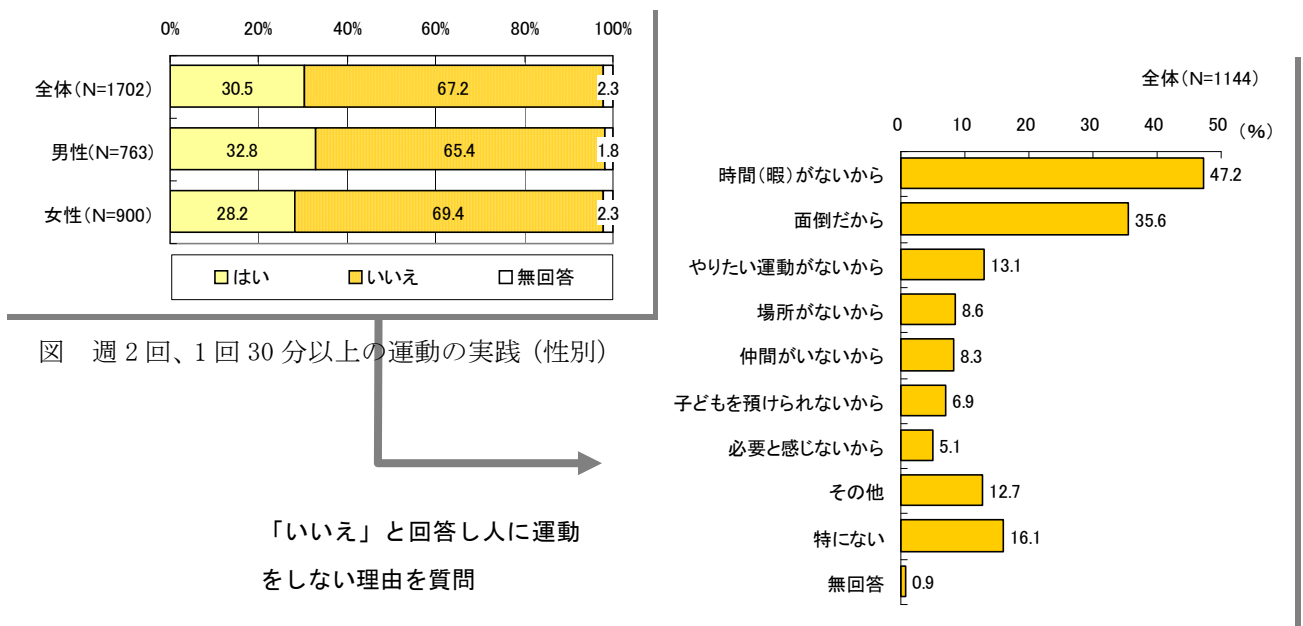


図 週2回、1回30分以上の運動の実践（性別）

「いいえ」と回答し人に運動をしない理由を質問

図 運動しない理由

[歩行又は同等の身体活動の実践]

歩行または同等の身体活動を、「1日合計1時間以上実践している」人は2割台半ば、「1時間未満だが実践している」人は4割台半ば、「していない」人は2割台半ば。

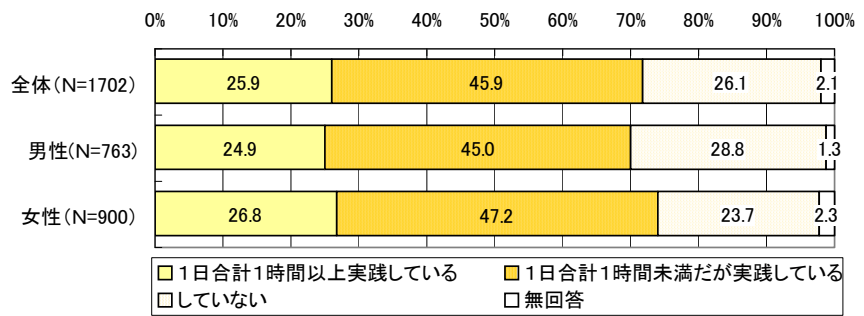


図 歩行又は同等の身体活動の実践（性別）

4 休養・こころの健康づくり

[よく眠ることができるか]

「あまり眠れない」、「ほとんど眠れない」との回答の合計は1割台半ば。

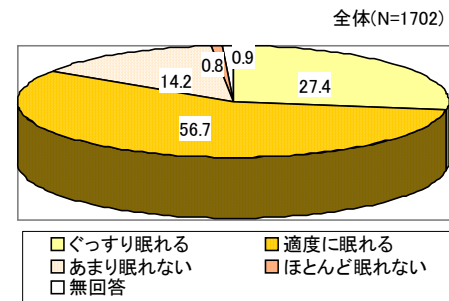


図 よく眠ることができるか

[ストレスを感じるか]

ストレスを「強く感じる」、「ある程度感じる」の合計は6割台後半。

性別・年齢別では、男性の40歳代、女性の20~40歳代で「強く感じる」がほかと比べて多い。

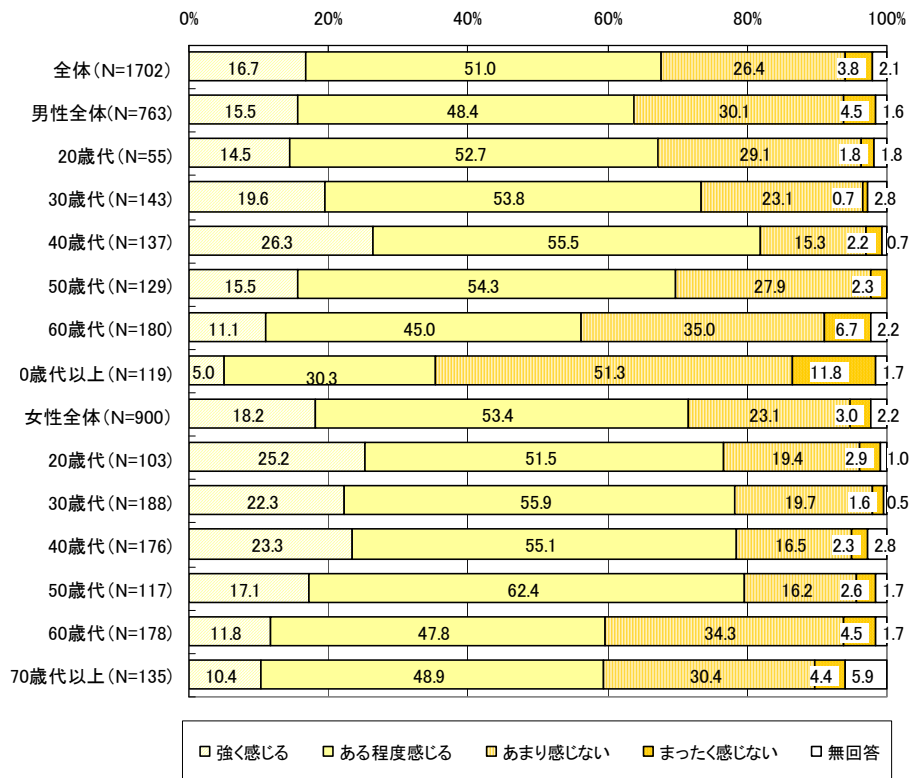


図 ストレスを感じるか（性別・年齢別）

[こころの健康や悩みを相談できる人がいるか]

こころの健康や悩みを相談できる人がいる人は7割台半ば、いない人が2割台前半。女性と比べて男性でいない人が多い。

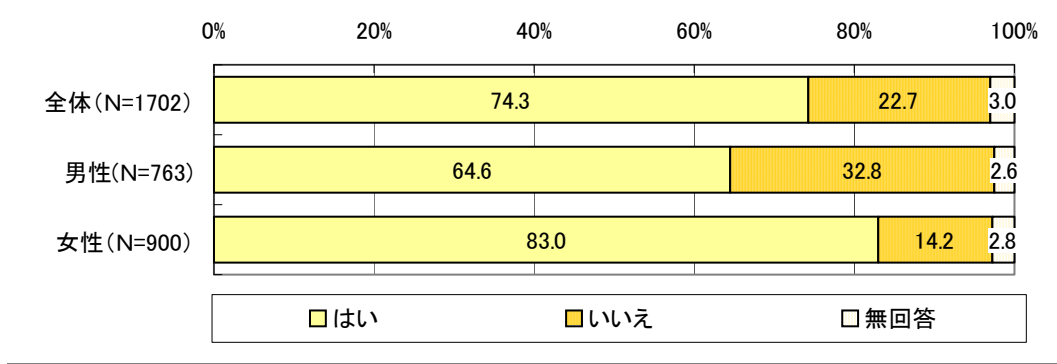


図 こころの健康や悩みを相談できる人がいるか (性別)

[相談できる機関を知っているか]

こころの健康や悩みを相談できる機関を知っている人は約4割。男性より女性の方が知っている割合が高い。

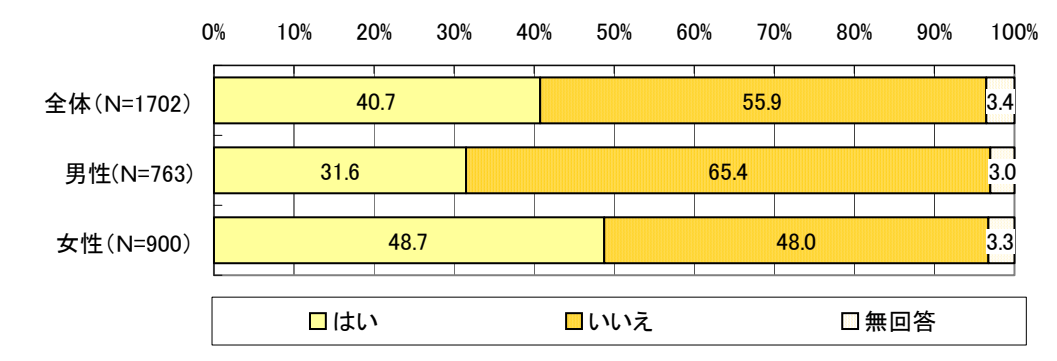


図 こころの健康や悩みを相談できる機関を知っているか (性別)

[専門家に相談しようと思うか]

「早めに相談する」が1割未満、「体調などに影響が出た場合、相談しようと思う」が4割台半ば、「相談しない」が3割台後半。

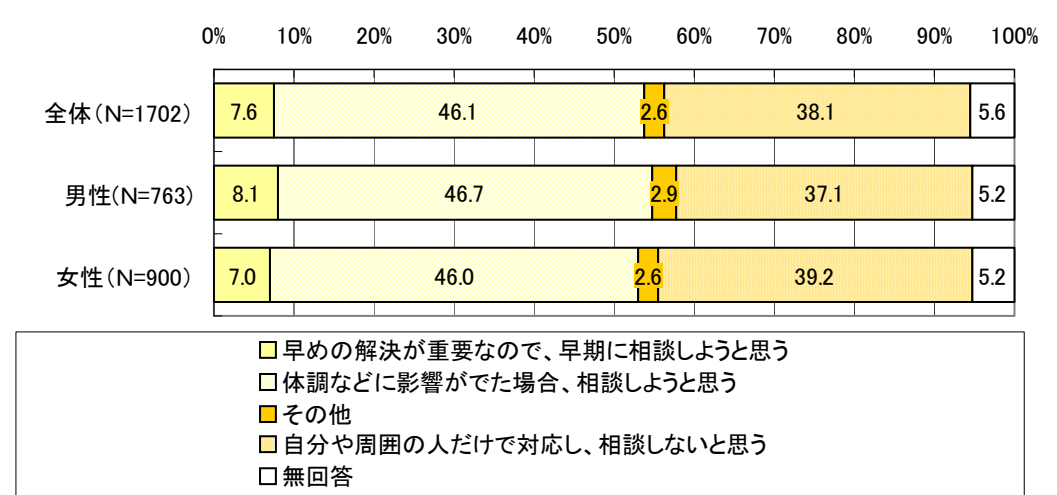


図 専門家に相談しようと思うか (性別)

5 たばこ・アルコール

[たばこを習慣的に吸っているか・吸い始めた年齢]

たばこを習慣的に吸っている人は1割台後半、男性で2割台後半、女性で1割未満となっている。

たばこを吸っている人に、何歳頃から吸い始めたかを質問

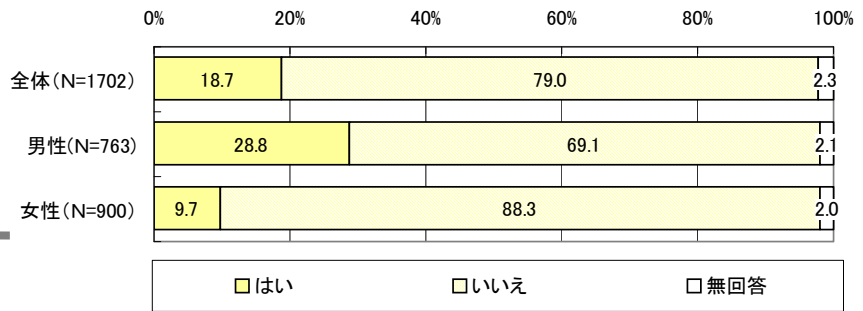


図 たばこを習慣的に吸っているか (性別)

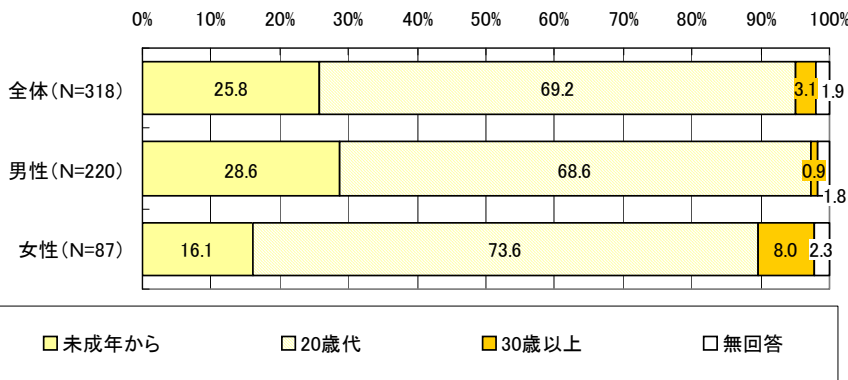


図 何歳頃から吸い始めたか (性別)

2割台半ばの人が未成年から吸い始めている。

[受動喫煙という言葉の意味を知っているか]

受動喫煙の言葉も意味も知っている人は8割台半ば。

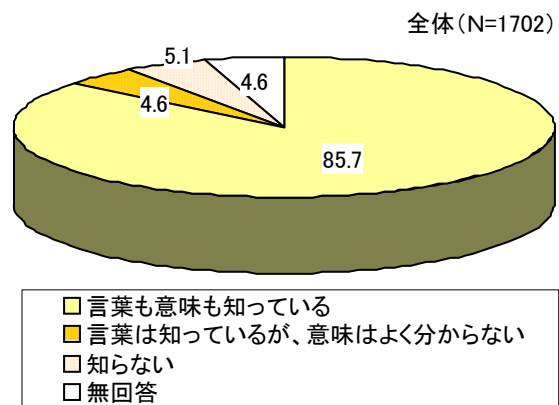


図 受動喫煙の認知度

[1日あたりの飲酒量]

1日あたりの飲酒量が「3合以上」の人は1割未満。飲まない人が4割台前半。

女性では、「飲まない」人が過半数、男性では、「3合以上」の飲酒量の人が約1割。

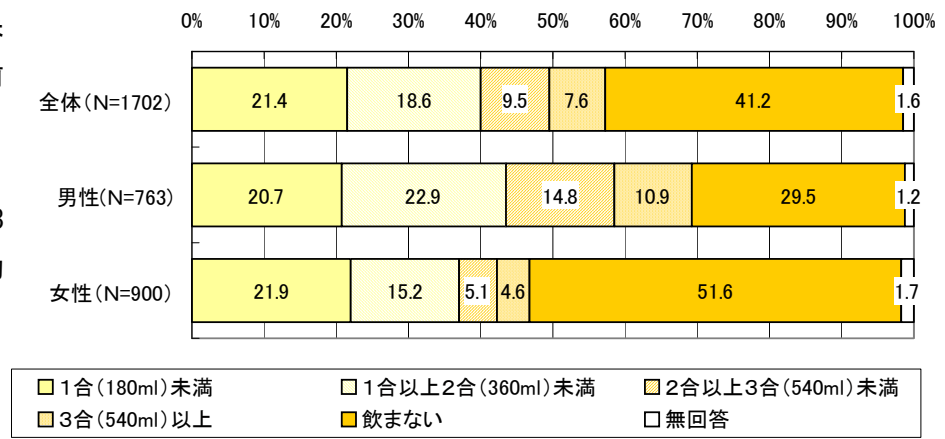


図 一日あたりの飲酒量（性別）

6 歯と口の健康

[定期的に健康診断を受けているか]

定期的な健康診断を受けている人は7割台前半、定期的な歯科健診及び歯石除去や歯面清掃の受診者は3割台半ばから後半。

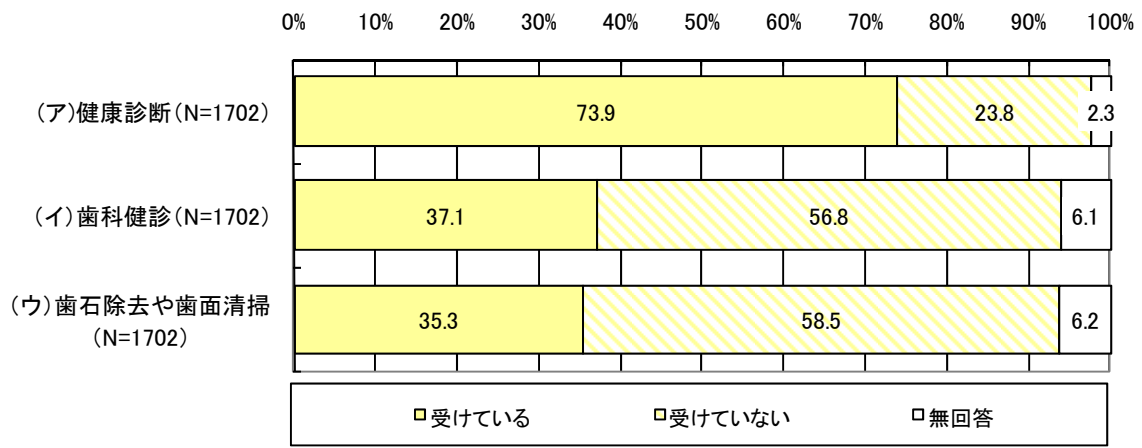


図 定期的な健康診断の受診状況

[口の体操や唾液腺マッサージの効果の認知度]

口の体操や唾液腺マッサージの効果については、7割台半ばの人が知らないと回答。

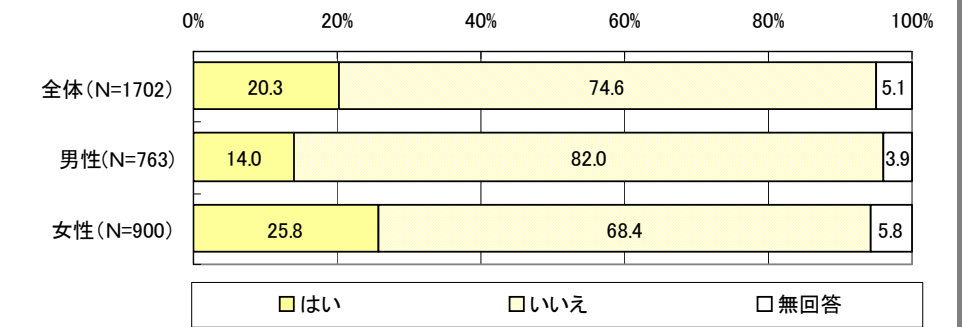


図 口の体操や唾液腺マッサージの効果の認知度（性別）

[口の体操や唾液腺マッサージの実施状況]

口の体操や唾液腺マッサージを実践している人は、高齢者で多く、70歳代以上では約2割の人が「毎日・ときどき行っている」と回答。

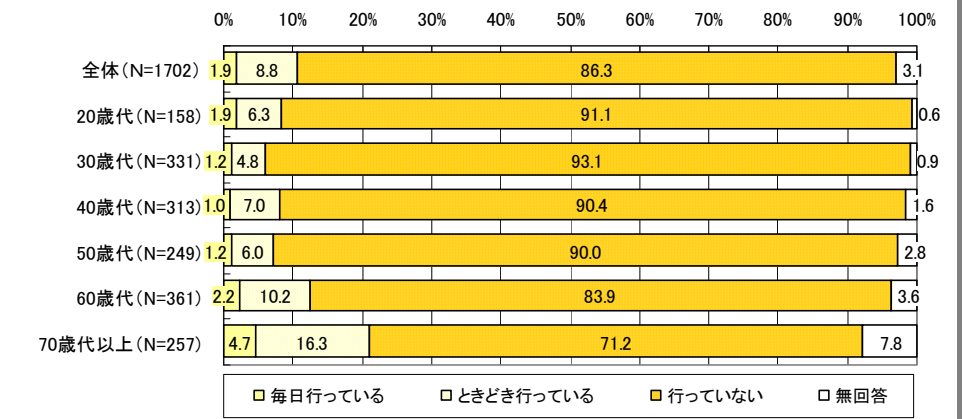


図 口の体操や唾液腺マッサージの実施状況（年齢別）

[歯の本数]

歯の本数は、「24本以上」の人が7割台半ばと多い。23本以下の人は1割台半ば。年齢別では、60歳代、70歳代以上で、23本以下の人が3割を超える。

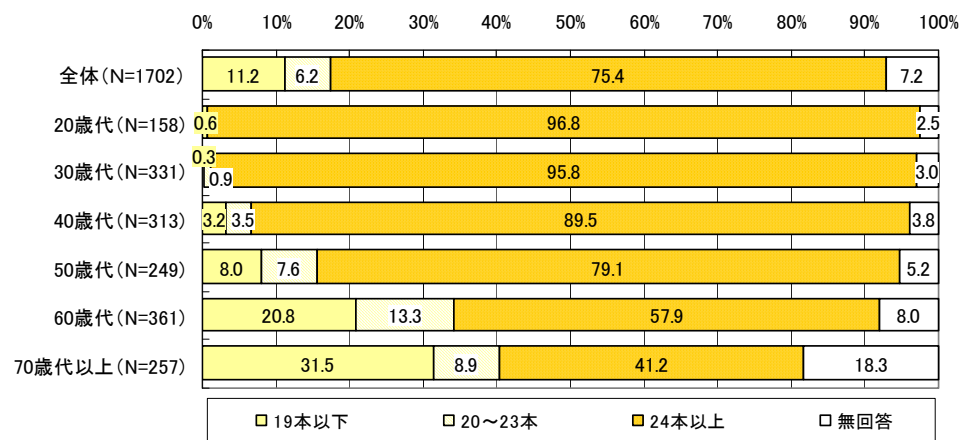


図 歯の本数（年齢別）

7 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）

[メタボリックシンドロームの認知度]

メタボリックシンドロームについて、「内容を知っている」人は6割台後半。

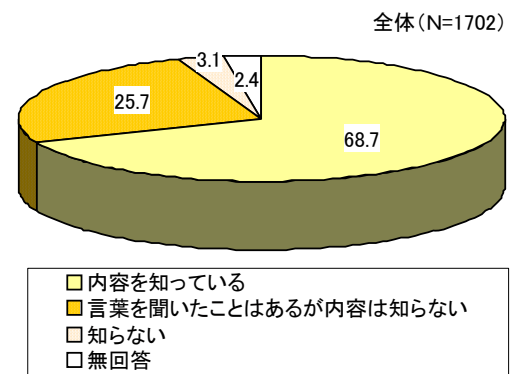


図 メタボリックシンドロームの認知度

8 がん検診

[がん検診の受診状況、受診していない理由]

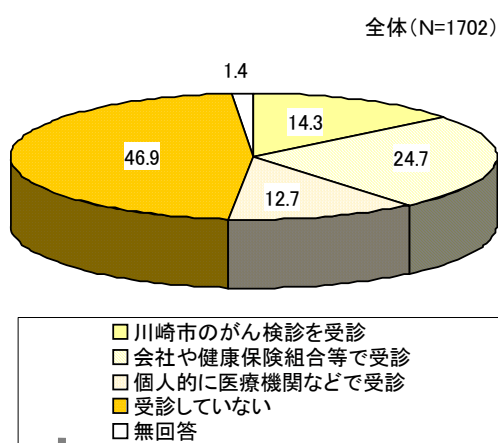


図 がん検診の受診状況

「受診していない」と回答し
人にその理由を質問

受診していない理由は、「費用がかかる」
「必要な時は医療機関で受診できる」「受診
方法が分からない」がそれぞれ約3割。

定期的ながん検診を受診している人は過半数、その内、市の制度利用が14.3%、会社等が24.7%、個人的に受診が12.7%。

受診していない人も46.9%いる。

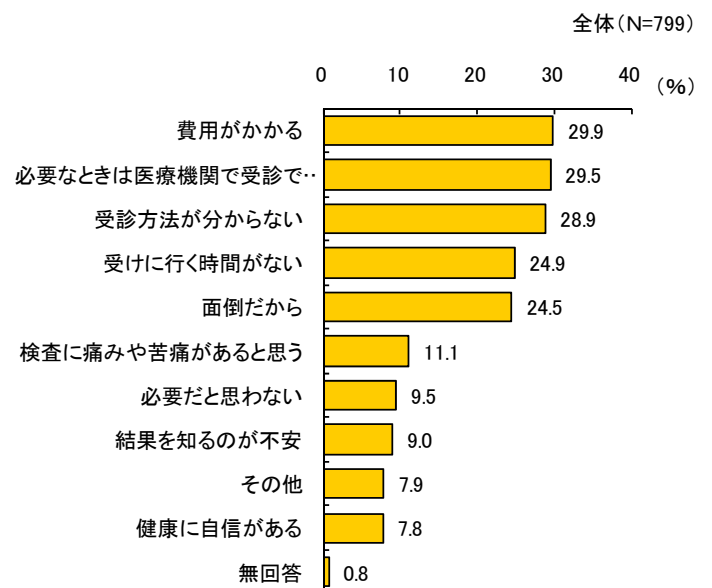


図 がん検診を受診しない理由

9 特定健康診査

[特定健診を年1回受診しているか] (40歳以上を対象とした設問)

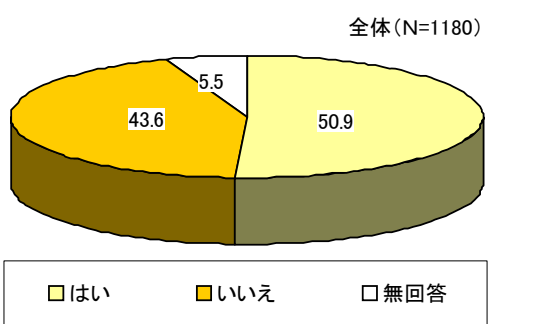


図 特定健診の受診状況

特定健康診査を受診している人は約5割。

「受診していない」と回答した人にその理由を質問

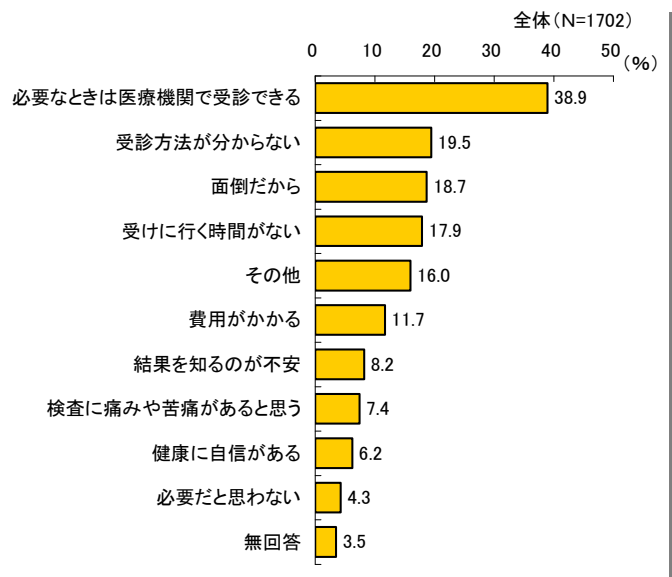


図 特定健診を受診していない理由

特定健康診査を受診しない理由は、「必要なときは医療機関で受診できる」が3割台後半と多い。

受診した人には、その結果を質問

[保健指導、メタボ該当者・予備群] (40歳以上を対象とした設問)

特定検診の結果、保健指導の勧奨があった人が3割台半ば、その内、保健指導を受けた人が6割台半ば。

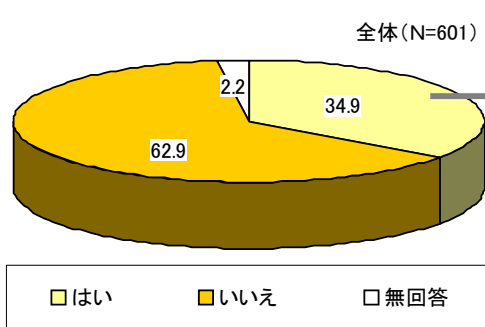


図 保健指導の勧奨の有無

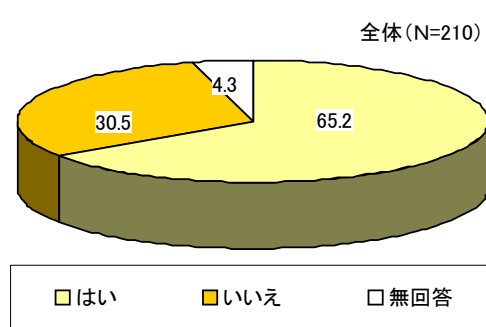


図 保健指導の受診状況

10 市の取組・健康状態等

【かわさき健康都市宣言や市民健康デー、かわさき健康づくり21の認知度】

「かわさき健康都市宣言」や「市民健康デー」について「内容を知っている」、「聞いたことはある」人の合計は2割台半ば。「かわさき健康づくり21」については、2割台前半。

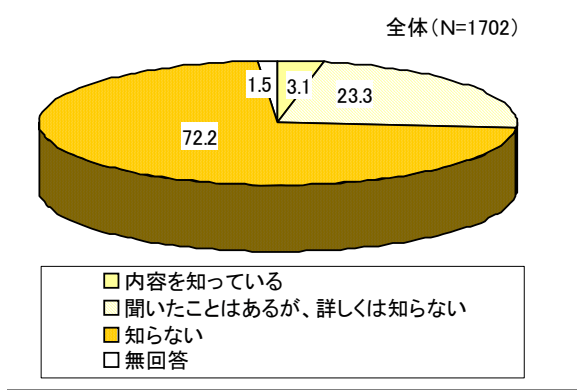


図 かわさき健康都市宣言や市民健康デーの認知度

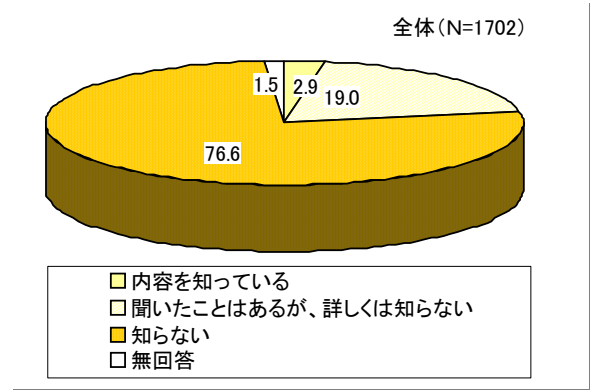


図 かわさき健康づくり21の認知度

【主観的健康感】

自分の健康状態について、「非常に健康」、「ほぼ健康」の合計が7割台半ば。性別・年齢別では、60歳代、70歳代以上では、「あまり健康でない」「健康でない」が増加する。

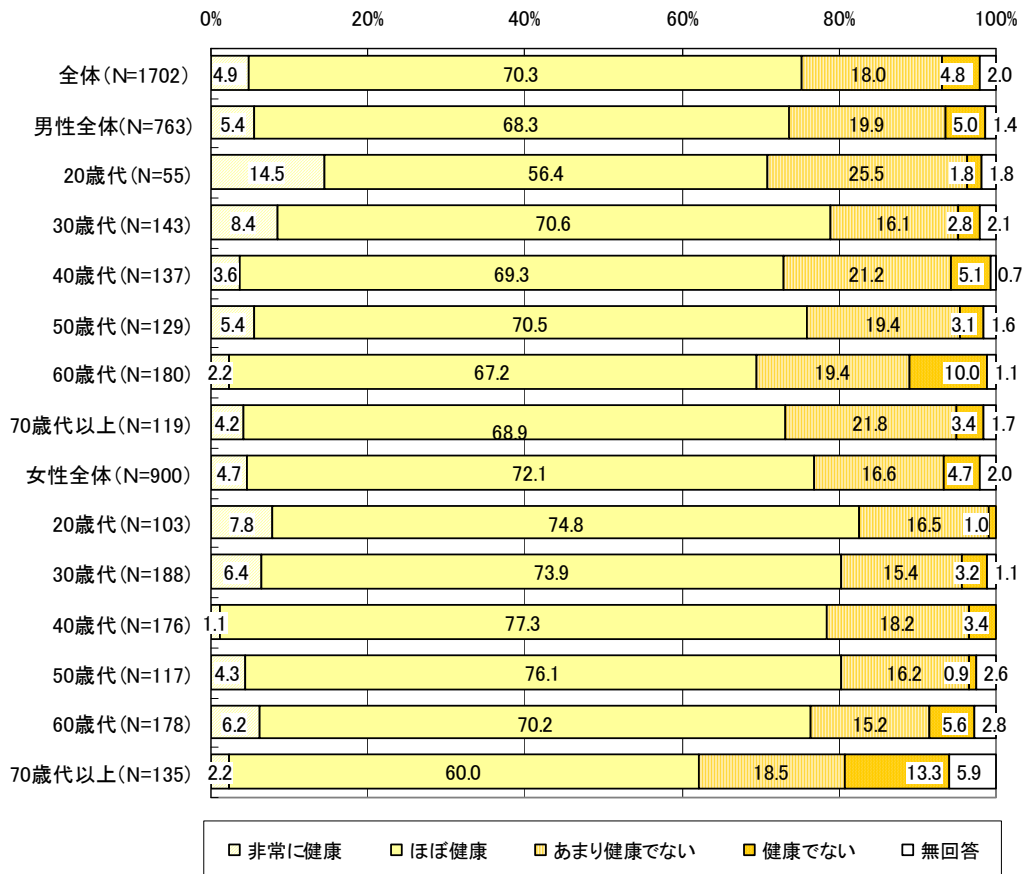


図 主観的健康観（性別・年齢別）

【健康への不安、不安の内容】

健康に不安がある人は4割台後半。具体的な不安の内容は、持病があるが約4割、精神的ストレスが32.9%、疲れがとれないが31.2%。

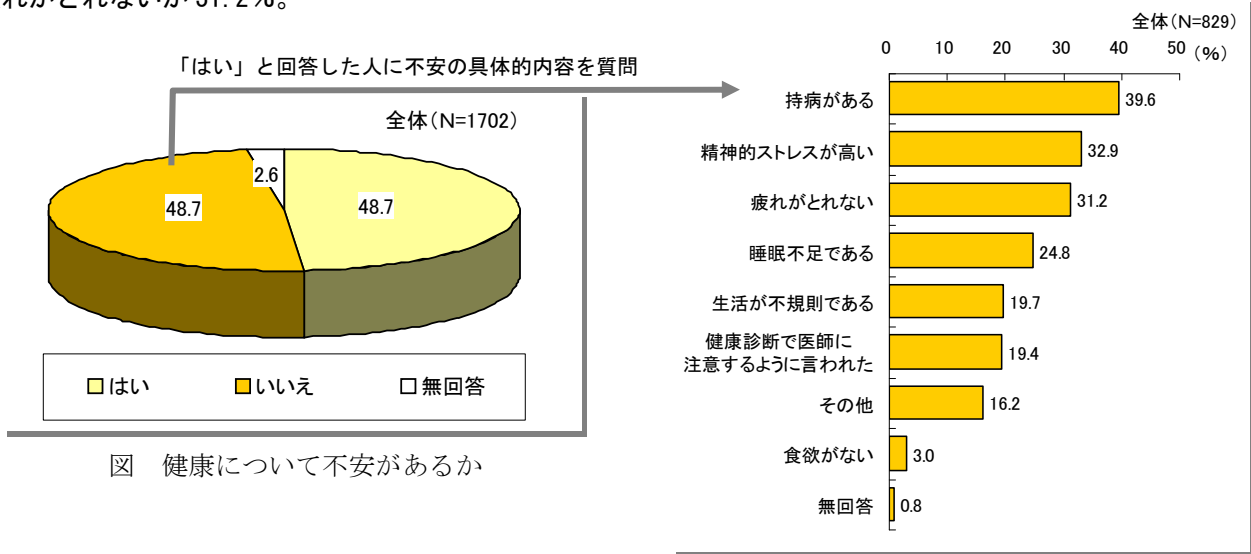


図 健康について不安があるか

図 不安の具体的な内容

【改善したい生活習慣、生活習慣病予防のために実践していること】

改善したい生活習慣は、「定期的に運動する」が56.6%、「食べ過ぎない」が44.7%と多く、それに対し、現在意識して実践していることは、「食べ過ぎない」が40.2%、「栄養をバランスよくとる」が33.7%である。

意識と実践の差が大きいのは、「定期的に運動する」、「ストレスをためない」となっている。

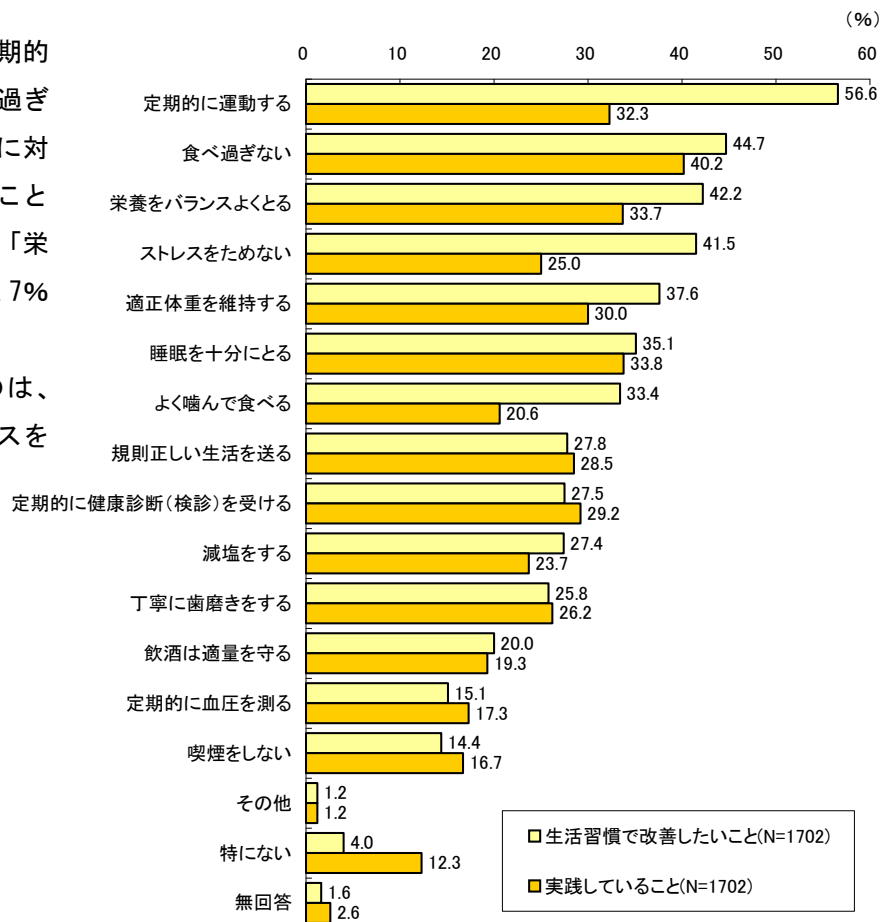


図 改善したい生活習慣、生活習慣病予防のために実践していること

[川崎市は市民の健康づくりに力をいれていると思うか]

「思う」、「どちらかというと思う」の合計が3割前半、分からないが過半数。

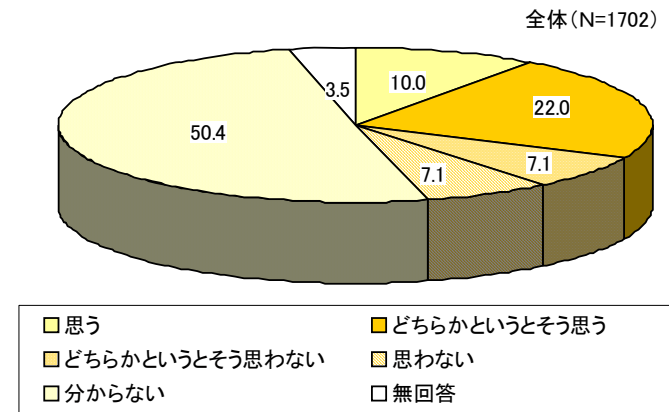


図 川崎市は市民の健康づくりに力をいれているか

[健康都市かわさき推進のために推進すべき取組]

推進すべき取組は、「健康診査や各種検診」が5割台半ばと突出している。次いで、「医療体制」が3割台半ば、「がん対策」が2割台前半などと続く。

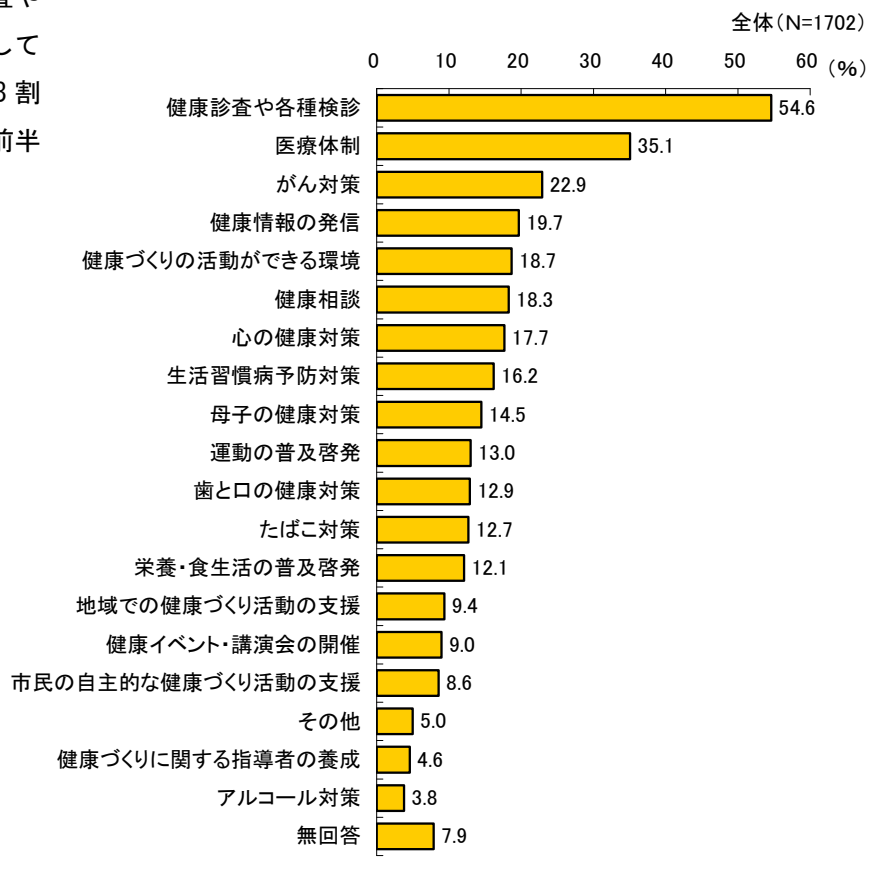


図 健康都市かわさき推進のために推進すべき取組

平成 23 年度川崎市健康意識実態調査 概要版

平成 24 年 3 月

発行：川崎市健康福祉局 保健医療部 健康増進課

川崎市川崎区宮本町 1 TEL：電話 044 - 200 - 2438